2025年7月～9月 レッスンスケジュール

定員制レッスンについて

定員制レッスンは、事前にオンラインにて参加予約が必要となります。ご参加の際は、レッスン開始30分前よりマシンジムに設置のタブレットにてチェックインを行ってください。

- 40 ・・・・オンライン予約が必要です。
- 40 ・・・・予約は不要です。
- 40 40 ・・数字は定員数です。

Mon 月曜日

スタジオ
- 9:30 OPEN
- 9:40～10:00(20分) CSLive メディカルフィットネス 40 REC
- 10:10～10:25(15分) みんなで筋トレ 鈴木 40
- 10:35～11:05(30分) シェイプパンプ 坂本 30
- 11:20～12:00(40分) ラテンファン 野沢 40
- 12:15～12:55(40分) ヨガ 野沢 40
- 13:10～13:50(40分) ピラティス 横尾 40
- 15:30～16:30(60分) キッズ新体操スクール
- 16:30～17:30(60分) キッズ新体操スクール
- 17:30～18:30(60分) キッズ新体操スクール
- 19:00～19:40(40分) CSLive ピラティス 40 REC
- 19:55～20:35(40分) ファイトアタックBEAT 井谷 40
- 20:55～21:25(30分) エアサイクルフィットネス～リズムライド～ 井谷 15

プール
- 7月肩こり予防·改善 8月腰痛予防改善 9月膝痛予防·改善
- 10:00 OPEN
- 10:50～11:20(30分) 水泳入門 石橋
- 11:30～12:00(30分) 初級スイムアラカルト 石橋（7月バタフライ 8月背泳ぎ 9月平泳ぎ）
- 12:10～12:50(40分) スイムトレーニング 齋藤
- 13:00～13:30(30分) フィンフリーコース(1コース)
- 準備時間
- 14:30～15:30(60分) キッズスイミングスクール(3コース) / 初級成人スイミングスクール 南島 有料
- 15:30～16:30(60分) キッズスイミングスクール(全コース)
- 16:30～17:30(60分) キッズスイミングスクール(全コース)
- 17:30～18:30(60分) キッズスイミングスクール(全コース)
- 50mコースに変更
- 18:45～20:45(120分) 選手コース(全コース)
- 21:45 施設利用終了
- 22:00 CLOSED

Tue 火曜日

スタジオ
- 9:30 OPEN
- 9:40～10:10(30分) エアサイクルフィットネス～リズムライド～ 江口 15
- 10:30～11:10(40分) 健康体操 鈴木 40
- 11:25～11:55(30分) ファイトアタックBEAT 井谷 40
- 12:10～12:50(40分) シンプルエアロ 是川 40
- 13:05～13:45(40分) ヨガ 是川 40
- 14:00～14:30(30分) ウェーブリングヨガセッション 是川 有料
- 15:30～16:30(60分) キッズダンススクール
- 16:30～17:30(60分) ジュニアダンススクール
- 17:30～18:30(60分) ジュニアダンススクール
- 19:10～19:50(40分) CSLive ヨガ 40 REC
- 20:05～20:45(40分) コンビネーションエアロ 会田 40
- 20:55～21:25(30分) シェイプパンプ 岡田 30

プール
- 10:00 OPEN
- 10:10～10:40(30分) ウキ浮きリラックス 日比野
- 11:00～11:40 ベビースイミング(1コース) / 11:00～11:15 11:15～11:30 11:30～11:45 フロートアクア 是川
- 12:00～12:30(30分) 中級平泳ぎ 日比野
- 12:30～13:00(30分) 中級スイムアラカルト 日比野（7月背泳ぎ 8月クロール 9月バタフライ）
- 13:00～13:30(30分) フィンフリーコース(1コース)
- 準備時間
- 14:30～15:30(60分) キッズスイミングスクール(3コース) / 初級成人スイミングスクール 石橋 有料
- 15:30～16:30(60分) キッズスイミングスクール(全コース)
- 16:30～17:30(60分) キッズスイミングスクール(全コース)
- 17:30～18:30(60分) キッズスイミングスクール(全コース)
- 50mコースに変更
- 18:45～20:45(120分) 選手コース(全コース)
- 20:50～21:20(30分) 中級スイムアラカルト 石橋（7月背泳ぎ 8月クロール 9月バタフライ）
- 21:45 施設利用終了
- 22:00 CLOSED

水曜日

休館日

Thu 木曜日

スタジオ
- 9:30 OPEN
- 9:40～10:00(20分) CSLive メディカルフィットネス 40 REC
- 10:10～10:50(40分) フラエクササイズ hiromi(ヒロミ) 40
- 11:05～11:35(30分) シェイプパンプ 坂本 30
- 11:50～12:20(30分) スムース&ヒーリング 今村 25
- 12:35～13:15(40分) [7·9月]シンプルステップ 36 / [8月]コンビネーションエアロ 40 大内
- 13:30～14:10(40分) CSLive ヨガ 40 LIVE
- 15:30～16:30(60分) キッズ空手スクール
- 16:30～17:30(60分) キッズ空手スクール
- 17:30～18:30(60分) キッズ新体操スクール
- 19:10～19:40(30分) CSLive エアサイクルフィットネス～リズムライド～ 15 LIVE
- 19:55～20:35(40分) エアサイクルフィットネス～パワーライド～ 江口 15 NEW
- 20:55～21:25(30分) ビューティプロジェクトSHISEI～ウエストライン～ 袴田 40

プール
- 7月メタボ予防·改善 8月足底バランス改善 9月高血圧改善ストレッチ
- 10:00 OPEN
- 10:10～10:40(30分) アクアビクス 中山(祐)
- 11:00～12:00(60分) 腰痛予防スクール(1コース) 有料
- 12:05～12:35(30分) 初級クロール 日比野
- 準備時間
- 14:30～15:30(60分) キッズスイミングスクール(3コース) / 初級成人スイミングスクール 南島 有料
- 15:30～16:30(60分) キッズスイミングスクール(全コース)
- 16:30～17:30(60分) キッズスイミングスクール(全コース)
- 17:30～18:30(60分) キッズスイミングスクール(全コース)
- 50mコースに変更
- 18:45～20:45(120分) 選手コース(全コース)
- 21:45 施設利用終了
- 22:00 CLOSED

Fri 金曜日

スタジオ
- 9:30 OPEN
- 10:00～10:40(40分) ヨガ 是川 40
- 10:55～11:25(30分) ステップサーキット 是川 36
- 11:40～12:20(40分) ZUMBA® 矢野 40
- 12:35～13:15(40分) 健康太極拳 齋藤 40
- 13:30～14:00(30分) セントラリアン(ボッチャ) 40
- 14:10～14:40(30分) CSLive シニアフィットネス/からだアクティブ 40 REC
- 15:30～16:30(60分) キッズ体育スクール
- 16:30～17:30(60分) キッズ体育スクール
- 17:30～18:30(60分) キッズ体育スクール
- 19:20～20:00(40分) シェイプパンプ 武井 30
- 20:10～20:50(40分) ファイトアタックPRO 井谷 40
- 21:00～21:20(20分) 筋膜ほぐし 25

プール
- 10:00 OPEN
- 10:10～10:40(30分) アクアダンス 坂本
- 11:00～11:40(40分) ベビースイミング(1コース)
- 11:50～12:20(30分) 中級背泳ぎ 石橋
- 12:30～13:15(45分) アクアビクス 原
- 13:30～14:00 スキンダイビング 日比野 / 13:30～14:00 パーソナルスイムレッスン 石橋(1コース) 有料
- 準備時間
- 14:30～15:30(60分) キッズスイミングスクール(3コース) / 初級成人スイミングスクール 齋藤 有料
- 15:30～16:30(60分) キッズスイミングスクール(全コース)
- 16:30～17:30(60分) キッズスイミングスクール(全コース)
- 17:30～18:30(60分) キッズスイミングスクール(全コース)
- 50mコースに変更
- 18:45～20:45(120分) 選手コース(全コース)
- 21:45 施設利用終了
- 22:00 CLOSED

Sat 土曜日

スタジオ
- 9:00 OPEN
- 毎月2·4週目に開催 9:10～9:50(40分) 健康ウォーキング 今村（近隣の公園でエクササイズ&ウォーキング! 雨天時は当日9時にお知らせ。）
- キッズ体育スクール
- 10:15～11:15(60分) キッズ体育スクール
- 11:15～12:15(60分) キッズ体育スクール
- 12:35～13:15(40分) ヨガ 矢野 40
- 13:25～14:05(40分) ダンスWAVE 矢野 40
- 14:30～15:30(60分) キッズ体育スクール
- 15:30～16:30(60分) キッズ体育スクール
- 16:30～17:30(60分) キッズ体育スクール
- 17:50～18:30(40分) オリジナルエアロ 会田 40
- 18:40～19:10(30分) モビリティストレッチ 20
- 19:30 施設利用終了
- 19:45 CLOSED

プール
- 10:05～10:10(5分) みんなで体操 日比野
- 10:00 OPEN
- 10:10～10:40(30分) アクアウォーク&脳体操 日比野
- 11:00～11:40(40分) ベビースイミング(1コース)
- 準備時間
- 12:30～13:30(60分) キッズスイミングスクール(1コース)
- 13:30～14:30(60分) キッズスイミングスクール(3コース) / 中級成人スイミングスクール 大窪 有料
- 14:30～15:30(60分) キッズスイミングスクール(全コース)
- 15:30～16:30(60分) キッズスイミングスクール(全コース)
- 16:30～17:30(60分) キッズスイミングスクール(全コース)
- 50mコースに変更
- 17:45～19:45(60分) 選手コース(2コース)

Sun 日曜日

スタジオ
- 9:00 OPEN
- 9:50～10:30(40分) CSLive ヨガ 40 REC
- 10:45～11:05(20分) バランスボール 鈴木 25
- 11:20～11:50(30分) エアロサーキット 高橋 40
- 12:05～12:45(40分) シェイプパンプ 高橋 30
- 13:00～13:15(15分) みんなで筋トレ 袴田 40
- 13:35～14:15(40分) エアサイクルフィットネス～パワーライド～ 井谷 15
- 14:30～15:10(40分) CSLive ファイトアタックPRO 40 REC
- 15:20～16:00(40分) CSLive スムース&ヒーリング 25 REC

プール
- 10:00 OPEN
- 10:30～11:00(30分) アクアダンス 高橋
- 11:10～11:40(30分) 初級スイムアラカルト 井谷（7月 クロール 8月 背泳ぎ 9月 バタフライ）
- 15:00～16:00(60分) フィンフリーコース(1コース)
- 16:00～17:00(60分) 目指せマスターズ 井谷
- 17:00～17:30(30分) フィンフリーコース(1コース)
- 18:45 施設利用終了
- 19:00 CLOSED

プール利用可能時間

平日	10:00～14:15／20:45～21:45
土曜日	10:00～13:15／17:45～19:30
日曜日	10:00～18:45

50Mコース利用可能時間

平日	20:45～21:45
土曜日	17:45～19:30
日曜日	10:00～18:45

※レッスン実施時は50Mが1コースとなります。